

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

## 春の健康習慣

春は気圧の変化や寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。自律神経の乱れから心身に不調をきたす「春バテ」という言葉が生まれるほどです。今月は、自律神経を整えて、春を気持ちよく過ごすためのおすすめ健康習慣をお伝えします。

### そもそも、自律神経って？

自律神経は全身の臓器や血管に張り巡らされ、全身の生命活動をコントロールしています。  
自律神経には心身を活動的にする交感神経と心身を休ませる副交感神経の2種類があります。交感神経はアクセルのような役割、副交感神経やブレーキのような役割で、環境の変化に応じてアクセルとブレーキを調整し、呼吸、心拍をはじめとした全身のあらゆる生命活動を維持しています。



### 自律神経が乱れるとは？

交感神経と副交感神経で調整しながら生命活動を維持しているわけですが、この調整がうまくいかずに、どちらかが極端に優位になりすぎると、体への負担が大きくなってしまい「自律神経が乱れる」という状態になってしまいます。  
自律神経が乱れると、全身症状としては倦怠感、頭痛、不眠など、精神状態としては、不安、イライラ、集中力の低下など様々な症状があらわれます。

## 自律神経を整えるための健康習慣

### 朝、日光を浴びる

朝、日の光を浴びると体内時計がリセットされます。光を浴びてから約12時間後に副交感神経が活発になるため、朝に日の光を浴びることは睡眠の改善にもつながります。



### 朝食を食べる

朝食を食べると、体温が上がります。体温が上がることで休みモードの副交感神経から活動モードの交感神経に切り替わります。



### 適度な運動



適度な有酸素運動は自律神経を整えるのに効果的と言われています。30分程度のウォーキングなどがおすすめです。ランニングなど負荷が高い運動は却って逆効果になることもあります。

### 睡眠時間の確保



睡眠不足は自律神経の乱れに繋がります。十分な睡眠時間を確保しましょう。就寝の1時間半～2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほどかけてつかると自然な眠りにつきやすくなります。

## 春に 食べたい 食材

春が旬に野菜は苦味が特徴の野菜が多いですが、この「苦味」は新陳代謝を促して体内にたまった老廃物を体外に排出してくれる作用があります。  
「春の皿には苦味を盛り」という言葉があります。春が旬の、菜の花やたけのこ、ふきのとうなどの野菜を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。  
菜の花を使った、おすすめレシピをご紹介します。



## 菜の花の 旨味たっぷり肉ソース



### 《材料（2人分）》

* 菜の花（3cmカット）	60g
* 油揚げ（短冊切り）	1枚
* 豚ひき肉	150g
* マッシュルーム	4個
* ケチャップ	大さじ1★
* コンソメ（顆粒）	小さじ1★
* おろしニンニク	小さじ1/2★
* カレー粉	ひとつまみ
* 粉チーズ	適量
* サラダ油	大さじ1

- ①菜の花を耐熱容器に入れて、水（大さじ2）をまわしかけて、ラップをして電子レンジで2分加熱し、水気をしぼる
- ②油揚げをフライパンでカリッとなるまで焼く
- ③マッシュルームの石づきを切り、みじん切りにする
- ④フライパンに油をひいて熱し、③にカレー粉を加えしっとりするまで炒める
- ⑤：④に豚ひき肉を加えて炒め、色が変わってきたら★を加えて炒める
- ⑥：①、②を和えて器に盛り、⑤を上に乗せ、粉チーズを振りかける